

あなたの生活に、
城西大学でのキャンパスライフを加えてください。

- ◆一人ひとりに応じた運動習慣と食習慣を実践し、教養を深めるために
- ◆美しく健やかに生きるために
- ◆活力ある地域社会を創り上げるために



城西健康市民大学 受講生募集のご案内

城西健康市民大学では、下記の事柄に興味のある受講生を募集します。

- 有酸素運動を通しての体力づくりと動きづくりの知識を身につけること
- 食事(栄養)とくすりに関する正しい知識を身につけること
- 自分に合った運動習慣と食習慣を身につけ、実践できるようになること

受講期間：平成26年4月から1年間

※城西健康市民大学は2年間の目標をたてていますが、1年ごとの更新です。更新に制限はありません。
1年間だけの受講も歓迎です。

授業日時：土曜日(年間25回程度、月2回程度)を基本とします

○午前9:30～12:00 ○午後13:30～15:00

※実施種目・内容によって曜日・時間が増える場合があります。

場 所：城西大学(坂戸キャンパス)と周辺のフィールド ほか

対 象：通学可能な中高齢者(40歳以上)

※通院等をされている方は主治医の承諾書を提出していただくことがあります。

※体力・身体測定の結果に基づき医師等の判断により入学をお断りする場合があります。

定 員：30名

受講料等：年間10万円(前・後期各5万円)

※受講料には、検査費・調理実習用食材費・資料代等が含まれます。

※受講料は、城西健康市民大学が開講中止になった場合を除き返金しませんので、十分にご留意ください。

修了要件：カリキュラム全日程のうち、3分の2以上出席された方に修了証書を授与いたします。

本年度の城西健康市民大学の講義内容は、城西大学ホームページでご覧いただけます。

募集要項の
ご請求や
問合せ先は

城西大学 スポーツ健康センター

〒350-0295 坂戸市けやき台1-1

TEL. 049-271-7713 FAX. 049-271-8028

※月曜日～金曜日の9:00～11:30、12:30～17:00(祭日や大学行事日等を除く)に
お問合せください。



この印刷物は、環境にやさしいVOC(揮発性有機化合物)成分ゼロのUVインキを使用しています。



入 学 案 内



自分にあった
運動習慣と食習慣を
身につける

「城西健康市民大学」は、フィールドやプールなどでの有酸素運動を中心に、食事(栄養)や健康、くすりについての
教養講座などをバランスよく組み合わせた中高齢者対象の社会人講座です。



城西大学



城西短期大学

城西健康市民大学

城西健康市民大学のプログラム

受講者特典

身体と食事をチェックする

年間プログラムの中で3回の血液検査、体力・身体測定、食事調査を行います。

自分自身の身体能力、活動量、食生活の関係を総合的に把握し、生活の質の改善または向上を目指します。測定・調査結果を専門家が確認し、必要に応じてアドバイスも行います。

自身の目標を決め、それを達成するための行動計画を立て、実践しながら見直しができるようにサポートします。

※ 体力・身体測定 ※ 食事調査

健康づくりのために 役立つ知識を身につける

運動や食事と生活習慣病の関係を中心に、健康食品や薬との上手なつきあい方、骨の健康（骨粗鬆症や関節痛）、食べるだけでなく心臓病とも関わりのある口腔内の健康、いつまでも若々しく見せるための素肌の健康など、健康づくりには欠かせない知識を勉強します。

※ 生活習慣病と予防 ※ 運動と食習慣
※ 健康食品との上手な付き合い方 ※ 薬との上手な付き合い方
※ カラダを若く保ち続けたい方への食品 ※ 調理実習
※ 素肌の健康 など（隔年で実施するものもあります）

お茶の間エクササイズ

テレビを見ながらでも、仕事の合間にも手軽にできるストレッチングや気功法（八段錦）を身につけます。また、年齢とともに衰える筋力の維持・向上のための筋力トレーニングを行います。テレビを見ながら、仕事をしながら、会話をしながら、簡単にできるエクササイズです。

※ ストレッチング ※ 筋力トレーニング ※ 八段錦 ※ ヨガ など

日常生活に取り入れたい 有酸素運動

有酸素運動は、心肺機能を高めながら筋力の維持・向上やエネルギー消費を効率的に行えますので、生活の中に取り入れていきたい運動です。運動の質や強度と心拍数の関係などの知識を勉強しながら、動きづくりなどの身体の基本動作、基本的なウォーキングからインターバルウォーキングやジョギングへの応用なども実践していきます。

※ ウォーキング ※ 運動ドリル（動きづくり） など

仲間や子供たちと楽しみたい レクリエーションスポーツ

健康づくりは、仲間を作って、楽しく、無理なく行うことが大切です。ボールを使ったエクササイズやベタンクなど、仲間や小さな子供と一緒に楽しめるレクリエーションスポーツを行います。

※ ボールエクササイズ ※ ベタンク など

フィールドワーク

休耕地を活用して、花などを育てる軽い作業を行いながら、目で見、香りを感じることができるといえるようなプログラムを実践します。花を育てながら季節を感じると気持ちも充実します。

※ フィールドワーク

楽しいイベント

植物観察しながらのハイキングを企画します。

※ 植物観察講義 ※ 植物観察ハイキング（学外）

注：平成26年度の講義予定です。講義内容は、毎年度見直します。

城西健康市民大学の先生は…

この講座でなければ体験できない 充実の講師陣です

男子及び女子駅伝部の監督・コーチをはじめ、城西大学の体育系教員、薬学部教員（医師、薬剤師、管理栄養士など）、社会科学系学部教員等が担当します。

授業等では、それぞれのスポーツを行っている学生や、資格をもった大学院生などもお手伝いします。学生たちの素晴らしい身体や動き、学びの実践に触れてください。

大学の講義を学生と一緒に聴講できます

城西健康市民大学受講生は、城西大学と城西短期大学の通常講義のほとんどを聴講できます。教室で学生と一緒に学びながら、城西大学でのキャンパスライフを楽しむことができます。

城西大学、城西短期大学は総合大学ですので専門分野が多く、さらに授業には一般教養科目もありますので、幅広い分野で聴講できます。

授業は週1回90分で、半年または1年間で1セットが基本です。



城西大学 経済学部 経済学科 現代政策学部 社会経済システム学科 経営学部 マネジメント総合学科
理学部 数学科／化学科 薬学部 薬学科／薬科学科／医療栄養学科

城西短期大学 ビジネス総合学科

※聴講による成績評価や単位取得はありません。

※聴講は学生と同様に聴講申請をしてもらい、許可後に聴講が可能になります。聴講できない講義には、出席者が限定された授業、個別指導のような科目、実験や実習科目などがあります。

※平成25年度は、受講生がのべ181講座に聴講申請しています。

城西大学・城西短期大学の授業内容は、城西大学ホームページでご覧になれます（平成25年度の内容）。

温水プールを利用できます

総合体育館内の屋内温水プールを利用できます。城西健康市民大学の開講日以外でも利用できます。監視員がいる時間帯にご利用いただけます。

※通常授業および学生課外活動等が優先です。注意事項等お守りのうえご利用ください。



大学の図書館や美術館を利用できます

城西健康市民大学受講生は「水田記念図書館」を利用できます。水田記念図書館は、日曜日や夏休み等の長期休暇期間、夜間などにも開館しています（祝祭日は休館）。学生と同じように、図書を借りられます。水田記念図書館で、大学図書館ならではの楽しさを味わってください。

学内にある「水田美術館」の企画展は、学生と同様の優待になります。ぜひご来館されお楽しみください。



※それぞれの利用案内にそってご活用ください。開館日や開館時間等は、それぞれのホームページをご覧ください。城西大学ホームページにリンクボタンがあります。

※水田記念図書館は、所定の手続きと登録料のご負担で一般の方もご利用になれます（城西健康市民大学受講生は登録料負担がありません）。

城西健康市民大学は2年間の目標をたてていますが、1年ごとの更新です。更新に制限はありません。1年間だけの受講も歓迎です。

【1年次の目標】

健康づくりのための運動と講義をバランスよく組み合わせたプログラムを受講することで、自分自身に適したエクササイズや食事について、1年間かけて実践できるようにしましょう。

【2年次の目標】

各エクササイズの正確な動き、動きのポイント、運動時の意識づけなどについて理解し、ほかの人に対して指摘・アドバイスできるようになりましょう。

